

表情筋を鍛えて綺麗になろう！

市民公開講座

＊老けない作法～

手軽にアンチエイジングにチャレンジ！＊

口の周りには何層にも薄い筋肉が重なっています。

それらは表情筋と呼ばれ、さまざまな表情を表現することができます。

そして若々しくハリのあるフェイスラインを保つ表情筋。

その表情筋を効率よく動かすエクササイズを講師である宝田先生が紹介します。

表情筋を鍛え、リフトアップにチャレンジ！

実技を交えながらのレッスン！！今日から楽しくアンチエイジングしませんか？

テレビ・イベントでも人気の宝田先生が、歯科医師の立場から推奨し

実際に実践してもらい効果があった、表情筋レッスンをご紹介します。

～ ご案内 ～

日 時 : 10月17日(日) 午後2時～4時

場 所 : 初石公民館 二階

講 演 者 : 歯科医師 宝田恭子

申込方法 : 住所・氏名・電話番号をご記入のうえ
FAXにてまたは往復はがき(下記参照)にて
お申し込み下さい。(裏面をご利用して下さい)

FAX番号 : 7155-5949 7155-3355

締 切 日 : 10月8日(金)

参 加 費 : 無料

住 信

〒270-0121
流山市西初石
411-4311
流山保健センター内
流山市歯科医師会 行

何も書かないで
ください

返 信

〒 ①

② あなたの住所

③ あなたの名前

「市民公開講習
希望」

④郵便番号
⑤住所
⑥氏名
⑦電話番号

主催: 社団法人 流山市歯科医師会 共催: 流山市
お問い合わせ ☎ 7154-0331 ☎ 7155-3355

市民公開講座 参加申込書

表情筋を鍛えて綺麗になろう！

*老けない作法～

手軽にアンチエイジングにチャレンジ！*

氏名		電話番号	
住所			

氏名		電話番号	
住所			

氏名		電話番号	
住所			

氏名		電話番号	
住所			

04-7155-3355 (流山市歯科医師会)
(FAX)
04-7155-5949 (流山市保健センター)